

食べて健康

豆苗の豚バラ肉巻き

①視力を保つ

豆苗にはルテインやゼアキサンチンが含まれており、眼の健康を守る役割をはたし、これらの成分は紫外線やブルーライトから眼を保護し視力低下を防ぐ助けになります。

②栄養価が高い

豆苗はビタミンCやK、葉酸などが豊富に含まれており、免疫力の向上や血液の健康維持に貢献します。特にビタミンCは抗酸化作用があり体の健康をサポートします。

③抗炎症化作用がある

豆苗に含まれるフラボノイドやポリフェノールが抗炎症作用を持ち体内の炎症を軽減する効果があります。

材料 2人分

豆苗1/2パック
豚バラ肉100g
ポン酢大さじ1
塩コショウ適量

作り方

- ①豆苗は半分に切る
- ②豚バラ肉の上に豆苗を乗せ塩コショウをふる
- ③手前からくるくる巻く、巻き終わりを下にする
- ④お皿に乗せ、ラップをして600Wで4分加熱する
- ⑤ポン酢とごまをかけたら完成

ひとくちメモ
エンドウ豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜
豆苗の再利用は栄養面から見て2回までが良いでしょう

